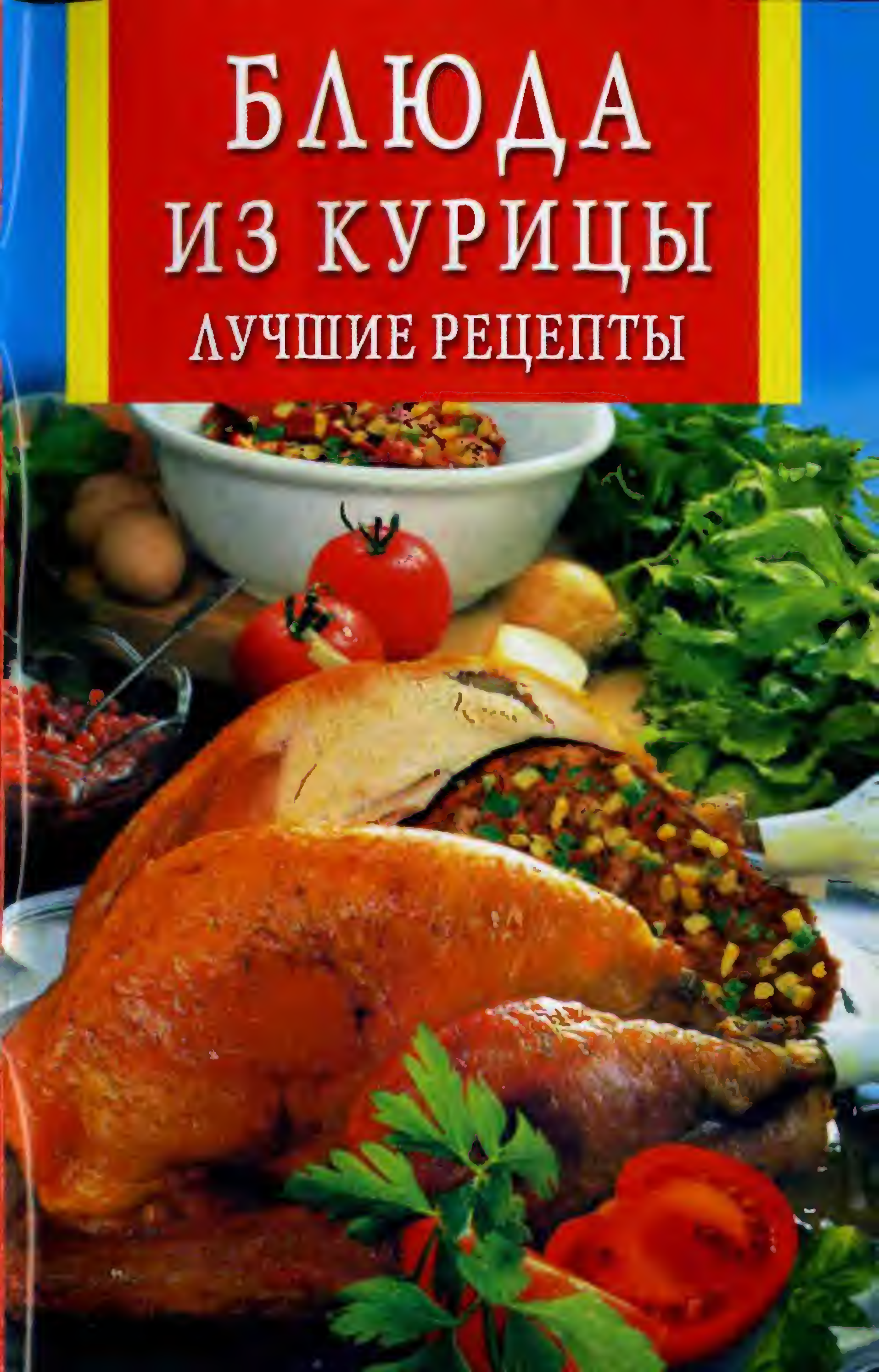

БЛЮДА
ИЗ КУРИЦЫ
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

Блюда из курицы.

Лучшие рецепты.

ББК 36.91
Б 71

Серия
«Искусство кулинарии»

Б 71 Блюда из курицы. Лучшие рецепты. — Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», М.: Издательский дом «РИПОЛ Классик», 2008. — 64 с.

ISBN 978-5-9567-0235-4

В этой книге Вы найдете все разнообразие рецептов блюд, которые можно приготовить с курицей. Это и салаты, и закуски, и основные блюда трапезы. Выбирайте, что Вам больше по вкусу!

Приятного аппетита!

ББК 36.91

ISBN 978-5-9567-0235-4

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

➢ *700 г отварного куриного мяса, 500 г отварного картофеля, 300 г соленых огурцов, 100 г зеленого салата, 120 г консервированного зеленого горошка, 6 шт. вареных вкрутую яиц, 60 г отварных креветок, 50 г чернослива, 1 ч. ложка сахарного песка, 100 мл острого томатного соуса, 200 мл сметаны, 200 мл майонеза, веточки зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Куриное мясо нарезать небольшими ломтиками, оставить несколько длинных ломтиков для украшения. Картофель отварить в «мундире», очистить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы разрезать вдоль, удалить семена и нарезать ломтиками. Яйца очистить, мелко нарезать, одно оставить и нарезать кружками для украшения салата. Листья салата вымыть, отложить несколько для укладки на дно блюда, остальные нарезать длинными полосками. В отдельной посуде смешать все ингредиенты, заправить соусом из сметаны, майонеза и томатного соуса, посолить, поперчить по вкусу.

Переложить в салатник на листья зеленого салата, украсить кружками яйца, ломтиками курицы, черносливом и веточками зелени.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОГО КУРИНОГО МЯСА

➢ *500 г белого куриного мяса, 4 шт. яиц, 200 г твердого сыра, 250 мл майонеза, 50 г миндаля, 2 ст. ложки растительного масла, 1 шт. свежего огурца, листья зеленого салата, карри, соль и перец по вкусу.*

Куриное мясо нарезать небольшими кусками, обмазать смесью карри, соли и перца и оставить мариноваться на

кухне в течение 40–60 минут, затем обжарить до готовности на растительном масле без запаха, охладить и нарезать маленькими кусочками.

Яйца сварить вкрутую, очистить и натереть на терке. Сыр натереть на мелкой терке.

Миндаль обжарить на сухой сковороде и измельчить в ступке.

Дно плоского блюда выстелить листьями зеленого салата, первым слоем ровно распределить половину куриного мяса, промазать майонезом, посыпать тертым миндалем, слой тертого сыра, промазать майонезом, посыпать миндалем, слой из половины тертых яиц, майонез и повторить, укладывая слои в той же последовательности. На последний слой майонеза уложить красиво нарезанные лепестки свежего огурца.

САЛАТ ИЗ ДИКОГО РИСА И КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ

➢ *150 г дикого риса, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 копченые куриные грудки, 1 консервированный абрикос, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ст. ложки порошка карри, 3 ст. ложки оливкового масла, 6 ст. ложек сметаны, 3 ст. ложки газированной воды, 2 побега зеленого лука.*

Рис всыпать в кастрюлю с 600 мл кипятка, размешать и варить, помешивая, 40 минут, пока вся вода не впитается, а зерна не раскроются. Переложить рис в миску, добавить соль, масло, хорошо перемешать. Накрыть крышкой, дать остыть. Грудки нарезать кубиками со стороной 2 см. Смешать с диким рисом, накрыть крышкой. Поместить в блендер абрикос, чеснок, уксус, лимонный сок и карри, размолоть в однородную массу. Не выключая блендера, тонкой струйкой влить масло. Выложить массу в миску, добавить сметану и грубо перемешать. Перед подачей влить газированную воду, как следует перемешать. Лук нарезать наискосок кусочками длиной 3 см и посыпать рис с курицей. Отдельно подать заправку.

САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ

➢ *200 г куриного филе (грудка), 100 г репчатого лука, 200 г отварного картофеля, 4 шт. яиц, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1–2 зубчика чеснока, 250 мл майонеза, соль и перец по вкусу.*

Куриное филе предварительно обжарить до готовности на растительном масле, охладить и нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук нарезать полукольцами, бланшировать 1–2 минуты в кипятке, затем обсушить, посыпать солью, сахаром сбрызнуть уксусом и отставить мариноваться на 10–15 минут, затем отжать. Отварной картофель натереть на крупной терке.

На плоское блюдо ровным слоем выложить нарезанное куриное мясо, посолить, поперчить, промазать майонезом, сверху положить ровным слоем полукольца лука, затем тертый картофель, промазать майонезом. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки. Желтки растереть с перцем, солью, раздавленным чесноком и майонезом, начинить этим фаршем половинки белков и уложить сверху на салат срезом вниз. Залить сверху майонезом и засыпать тертым на мелкой терке сыром.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

➢ *350 г отварного мяса курицы, 125 г отварного коричневого риса, 125 г мягкого сыра (Адыгейского или Фета), 3 шт. яблок, 6 редисок, 2 черешка сельдерея, 3 ст. ложка белого изюма, 150 г несладкого йогурта (кефира), 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Мясо нарезать небольшими кусочками, сыр нарезать кубиками. Яблоки очистить и удалить сердцевину, 2 из них натереть на крупной терке, а третье нарезать дольками, окунуть в лимонный сок и отложить для украшения салата. Редис и сельдерей измельчить.

Соединить курицу, сыр, рис, яблоки, редис, изюм и сельдерей. Смешать йогурт с майонезом, залить салат, перемешать и украсить дольками яблока.

САЛАТ С АНАНАСАМИ И КУРИЦЕЙ

➢500 г отварного куриного мяса, 400 г консервированных ананасов, 100 мл майонеза, 100 г твердого сыра, зерна граната для украшения, перец по вкусу.

Отварное мясо курицы мелко нарезать и уложить на дно глубокого салатника. Сверху выложить консервированные ананасы, нарезанные на небольшие кусочки. Все залить майонезом. Сверху тертый на мелкой терке голландский сыр. Украсить сверху зернами граната или ядрами грецких орехов. У этого салата возможны варианты: отварное мясо заменяется копченым, а вместо сыра можно добавить очищенные и разобранные на дольки 3–4 мандарина.

САЛАТ С АНАНАСАМИ И КУРИНЫМ ФИЛЕ

➢700 г куриного филе, 400 г консервированных ананасов, 450 г отварных грибов, 4 шт. яиц, 2 ст. ложки зелени лука, 280 г консервированной кукурузы, 250 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Филе нарезать на полоски, отварить до полуготовности. Порезать на мелкие кусочки и выложить филе на сковородку, обжарить хорошенько, потом вылить туда сок от компота и тушить до полного впитывания сока. Грибы мелко нарезать, добавить зелень лука, нарезанные кусочками ананасы, сваренные вкрутую и нарезанные яйца. Все смешать, добавить кукурузу. Майонезом заправить непосредственно перед подачей на стол.

ФРОМАЖ

➢300 г отварного куриного мяса, 150 г сливочного масла, 200 г твердого сыра, 600 г куриного бульона, 10 г желатина, мускатный орех, веточки зелени, соль и перец по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку 2–3 раза, затем протереть сквозь сито, соединить с натертым сыром и сливочным маслом. Полученную массу тщательно вымешать, заправить мускатным орехом, солью, перцем. Отдельно частью теплого бульона залить желатин, и дать ему разойтись в бульоне, затем соединить весь бульон и смешать с подготовленной массой. Разложить в формы, остудить, украсить зеленью и поставить в холодильник на 5–6 часов.

САЛАТ СЛОЖНЫЙ

➢500 г отварного куриного мяса, 150 г тертого твердого сыра, 5 шт. вареных вкрутую яиц, 100 г яблок, 100 г чернослива, 150 г ядер грецких орехов, 500 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Куриное филе порвать руками на волокна и уложить на дно салатника, засыпать тертым на крупную терку сыром, обильно смазать майонезом. Яйца очистить и отделить белки от желтков, белки измельчить и посыпать сверху на салат, затем потереть на крупную терку очищенное от кожицы и сердцевины яблоко, полить майонезом. Желтки потереть на крупную терку и уложить следующим слоем. Заранее замоченный в кипятке чернослив, обсушить, вынуть косточки и нарезать соломкой, уложить на желтки и промазать майонезом. Ядра грецких орехов обжарить на сухой сковороде и измельчить, засыпать салат. Дать постоять в холодильнике 1,5–2 часа.

КУРИНЫЙ ПАШТЕТ

➢500 г печени, 300 г филе курицы, 150 г репчатого лука, 100 г моркови, 150 г сливочного масла, 5–6 горошин душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль и перец по вкусу.

Печень, филе куриной грудки, репчатый лук и морковь залить холодной водой, вскипятить, снять пену и проварить 50–60 минут, за 5 минут до окончания приготовления добавить лавровый лист и перец горошком. Немного

охладить, вынуть морковь, все остальное 3 раза пропустить через мясорубку, взбить миксером, добавляя 100 г сливочного масла.

На доску положить пищевую пленку и выложить ровным прямоугольником паштет, сверху посередине положить полоску сливочного масла и вареной моркови. При помощи пленки скатать паштет колбаской и положить в холодильник на 4–5 часов.

ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

➢400 г печени, 150 г репчатого лука, 150 г моркови, 200 г свежих грибов, 3 ст. ложки коньяка, 2 ст. ложки сметаны, 100 г сливочного масла, 1–2 зубчика чеснока, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Обжарить мелко нарезанный репчатый лук на половинном количестве масла, добавить куриную печень и обжарить на сильном огне 2–3 минуты. Уменьшить огонь и добавить коньяк, сметану и мелко нарезанные свежие шампиньоны, нарезанную вдоль на четыре части морковь, посолить, поперчить и тушить 25–30 минут. Затем добавить мускатный орех, раздавленный чеснок и тушить еще 10–15 минут.

Охладить, вынуть половину моркови, все остальное пропустить через мясорубку, добавить оставшееся масло и взбить паштет миксером.

На доске расстелить пищевую пленку, выложить паштет, по середине проложить отложенную и разрезанную на нужное количество частей морковь, свернуть при помощи пленки в трубочку и положить в холодильник застывать.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ОРЕХАМИ

➢200 г куриного мяса, 100 г шампиньонов, 50 г сыра, 3 яйца, 150 г репчатого лука, 100 г ядер грецких орехов, 250 мл майонеза, перец сладкий молотый и черный по вкусу, веточки зелени.

Шампиньоны нарезать соломкой и обжарить на растительном масле, добавить нашинкованный лук и обжарить

на растительном масле до готовности. Отварную курицу мелко нарезать, сыр натереть на крупной тёрке, вареные яйца мелко нарезать. Все компоненты соединить, добавить мелко рубленые орехи и заправить майонезом, смешанным с чёрным молотым и красным сладким перцем. Выложить в салатник и украсить зеленью.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ

➢500 г куриного мяса, 1 л воды, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 1 зубчик чеснока, 1–2 лавровых листа, 15 г желатина, 5–6 шт. перца горошком, соль по вкусу.

Мясо (и грудки, и окорочка) вымыть и сварить до готовности, добавив очищенный лук и морковь целыми. В конце приготовления посолить, добавить перец и лавровый лист. Мясо вынуть, процедить бульон и добавить в него желатин (на 500 мл бульона). Если бульон получился непрозрачным можно в кипящий бульон добавить сырое яйцо, взбитое с 1/2 ч. ложки уксуса, подождать 10–15 минут и аккуратно слить прозрачный бульон и добавить в него желатин. Мясо разобрать, отделить от костей, разложить на блюде, из отварной моркови вырезать звездочки и разложить между кусками мяса, можно добавить веточки зелени и залить остывшим бульоном. Поставить в холодильник на 5–6 часов для застывания.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ

➢800 г отварного куриного мяса, 1 л куриного бульона, 1 кг грейпфрутов, 6 г желатина, зелень, соль и перец по вкусу.

Снять картофелечисткой цедру с одного грейпфрута и залить кипятком на 1–2 минуты, затем отжать и отложить в посуду с крышкой, из очищенного грейпфрута отжать сок. В ранее приготовленный, подогретый до температуры 70–80°С бульон, ввести желатин и сок грейпфрута. Оставшиеся грейпфруты очистить от кожуры, разделить на доль-

ки и очистить от перепонок. Когда желатин растворится, налить бульон в подготовленные формы и поставить в морозильник для быстрого застывания. Отварные куриные грудки без кожи нарезать мелкими кубиками. Затем положить в формы слоями куриное мясо и грейпфруты, залить бульоном и украсить зеленью и бланшированной цедрой грейпфрута. Поставить в холодильник на 6–7 часов.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА

➢ *700 г куриных ножек, 400 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 200 г 22% сливок, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, соль и перец чили по вкусу.*

Мясо сварить в подсоленной воде со специями, вынуть и охладить. Грибы нарезать пластинками и обжарить на растительном масле 10 минут, добавить нарезанный кубиками лук и тушить 5–7 минут, добавить зелень, перец чили, продолжать тушить 3–4 минуты. Добавить на сковороду с овощами сливки, перемешанные с мукой, перемешать и тушить до густоты. Куриные ножки разобрать от костей, мясо порвать руками на мелкие волокна и положить в сковороду к грибам, добавить столовую ложку воды, перемешать и тушить 3–4 минуты.

КУРИЦА В МАЙОНЕЗЕ

➢ *1,2–1,5 кг отварного куриного мяса, 300 г свежих огурцов, 300 г отварного картофеля, 3 шт. вареных вкрутую яиц, 100 г консервированного зеленого горошка, 250 г отварной моркови, 200 г зеленого салата, 2 ст. ложки сахарного песка, 15 г желатина, 500 мл майонеза, соль и перец по вкусу.*

Желатин развести бульоном и держать в теплом месте до полного растворения. Майонез выложить в миску и растереть с сахаром.

Огурцы, отварные овощи и яйца нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, перемешать с половиной майонеза, разложить на блюде на листья зеленого салата. Остуженное куриное мясо отделить от костей и положить сверху на салат. Оставшийся майонез смешать с растворенным желатином, поставить в холодную воду и взбивать венчиком до образования пены. Залить полученным соусом салат с курицей, сверху украсить дольками помидора и салатными листьями. До подачи на стол подержать в холодильнике 1,5–2 часа.

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ

➢ *300 г зеленого салата, 3 шт. ломтика «тостерного» хлеба, 1–2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 шт. яиц, 200 г отварного куриного мяса, 1 шт. лимона, 1/2 ч. ложки Уорчестерского соуса, 2 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Салат разобрать на отдельные листья, вымыть, обсушить в дуршлаге и убрать в холодильник на 3 часа.

Хлеб нарезать мелкими кубиками, высушить в духовке до хрустящего состояния, примерно полчаса. Чеснок раздавить и положить в сковороду с 2 ст. ложками оливкового масла и прогреть на небольшом огне 3–5 минут, добавить сухари, перемешать и поджаривать еще 5 минут, помешивая. Отставить пока в сторону.

Яйца проткнуть аккуратно с тупого конца спицей и опустить в горячую воду на 1 минуту, следить, чтобы вода не кипела.

Салатник натереть чесноком, вынуть зеленый салат из холодильника и порвать его на крупные куски руками, посолить, поперчить, полить соком половины лимона, 2 ст. ложками оливкового масла и Уорчестерским соусом, перемешать, попробовать и добавить при необходимости сок второй половины лимона. Разбить в салат яйца и снова перемешать, всыпать сухарики вместе с чесночным мас-

лом, перемешать. Сверху положить куриное белое мясо, разобранное на волокна.

Вместо отварного куриного мяса в этот салат можно положить мясо копченой курицы, нарезанное кубиками, мясо креветок или анчоусы.

САЛАТ ОЛИВЬЕ

➢ *200 г отварного куриного мяса, 500 г отварного картофеля, 200 г отварной моркови, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 200 г консервированного зеленого горошка, 3 шт. вареных вкрутую яиц, 100 г маринованных огурцов.*

➢ *Для заправки: 500 мл сметаны, 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 ч. ложка 6% уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Все ингредиенты салата очистить и нарезать одинаковыми мелкими кусочками, добавить консервированный горошек, перемешать.

Для заправки смешать сметану, горчицу, уксус, сахар, зелень, соль и перец, хорошо вымешать и залить салат.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КУРИНОГО МЯСА

➢ *100–150 г огурцов, 250 г отварной курятины, 4 шт. вареных вкрутую яиц, 150 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 100 мл майонеза.*

Рецепт рассчитан на 4 креманки. Огурцы нарезать мелкими кубиками, разложить по креманкам и немного смазать майонезом. Куриное мясо нарезать кубиками, разложить и смазать майонезом. Яичные белки отделить от желтков и натереть на терке, посыпать сверху курицы и смазать майонезом. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать в каждую креманку. Чеснок пропустить через пресс и разложить в каждую порцию, смазать майонезом. Яичные желтки натереть на терке и всыпать в креманки, смазать майонезом. Последний слой — зеленый горошек. Перед подачей подержать в холодильнике около 2 часов. Можно добавить еще один слой непосредственно перед употреблением: смазать горошек майонезом и посыпать сухариками, приготовленными как в рецепте салата «Цезарь».

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ЯЗЫКОМ.

➢ *300 г отварного языка, 300 г отварного куриного филе, 250–300 г свежих огурцов, 200 г твердого сыра, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 50 г ядер грецких орехов.*

➢ *Для заправки: 2 ст. ложки готового хрена, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, соль и перец по вкусу.*

Сыр натереть на крупной терке, все остальные продукты нарезать одинаковыми мелкими кубиками. Орехи обжарить и истолочь. Укладывать в креманки слоями в следующей последовательности: огурцы, язык, куриное мясо, сыр, зелень, соус и посыпать орехами. Соус приготовить, смешав вместе хрен, майонез, сметану, соль и перец. Перед подачей выдержать в холодильнике 8–10 часов.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И ИЗЮМА

➢ *100 г изюма, 100 г апельсинового сока, 50 г кедровых орешков, 450 г отварного куриного мяса, 70 г оливкового масла, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 2 ч. ложки бальзамического уксуса, 1/2 ч. ложки молотой гвоздики, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

В небольшой кастрюле довести до кипения изюм и апельсиновый сок, снять с огня и дать настояться 20 минут, затем слить жидкость и отставить в сторону фрукты.

Положить орешки в небольшую кастрюлю или сковороду без масла, подержать, помешивая, на среднем огне 3 минуты, пока не подрумянятся. Орешки, цыпленка и другие ингредиенты (кроме листьев салата) переложить в миску и хорошо перемешать. Оставить на 30 минут. Листьями салата выстелить дно салатника и выложить сверху приготовленный салат.

ГРУЗИНСКИЙ САЛАТ

➢300 г отварного куриного филе, 300 г сыра сулугуни, 150 г ядер грецких орехов, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки зелени кинзы, 250 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Отварное белое мясо и сыр сулугуни нарезать одинаковыми мелкими кубиками. Ядра грецких орехов слегка обжарить на сухой сковороде и измельчить небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать кубиками, обжарить до золотистого цвета и добавить в салат. Смешать все ингредиенты, добавить зелень и майонез, посолить и поперчить.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

➢1,3–1,5 кг суповая курица, 100 г репчатого лука, 80 г моркови, пучок зелени, 5–6 горошин душистого перца, 2–3 лавровых листа, 4–5 шт. гвоздики, соль.

Настоящая суповая курица отличается желтоватым цветом и небольшими бедрышками, чаще всего на рынке ее можно купить потрошеную, но с лапками и головой. Такую курицу надо хорошо очистить, возможно, даже опалить над огнем, отрезать и выбросить голову, лапки тоже отрезать и обработать. Обрабатывать их нужно так: ошпарить кипятком, снять верхнюю кожу и обрезать когти вместе с частью пальцев.

Курицу и лапки положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на среднем огне, добавить соли и снять пену. Уменьшить огонь до самого минимального значения, продолжить снимать пену. Затем, когда вся пена будет снята, положить в кастрюлю, целый очищенный от верхней шелухи лук, очищенную морковь, перец горошком, гвоздику, лавровый лист и вымытый связанный ниткой пучок зелени. Все пряности можно сложить в марлевый мешочек и опустить в кастрюлю, тогда в конце их будет очень легко удалить.

Бульон не должен кипеть, должен только слегка булькать в кастрюле, прикрытой сдвинутой крышкой. Варить 1,5–2 часа, зависит от величины курицы. Достать готовую курицу из бульона, все остальное пусть вариться еще 20–30 минут, затем вынуть лапки и специи, досолить по вкусу бульон и выключить огонь. Курицу охладить и разделать на порционные куски. В бульонные чашки положить

кусок курицы и залить горячим бульоном. В чашку по вкусу можно добавить половинку вареного яйца, зелень, молотый перец. Подавать с гренками или пирожками с мясной начинкой.

КУРИНАЯ ЛАПША.

➢ *2 л куриного бульона, 3 шт. яиц, 2 ст. ложки воды, 1/2 ч. ложки соли, 200 г муки.*

Сварить бульон согласно предыдущему рецепту. Смешать яйца, воду и соль, добавить муку и вымесить очень крутое тесто, если понадобится, добавить еще муки. Затем тесто накрыть и оставить на 30 минут. Разделить тесто на части и раскатать как можно тоньше на посыпанной мукой доске. Оставить на 5–10 минут подсохнуть, свернуть трубочкой и нарезать лапшой. Стряхнуть излишки муки и сварить до готовности в подсоленной воде. Разложить в порционные тарелки и залить горячим бульоном, добавить растертые яичные желтки, зелень или перец по вкусу.

Так же красиво и вкусно залить бульоном отварной длиннозерный рис, добавить специи и мелко нарезанную зелень.

СУП ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

➢ *1 кг потрохов, 200 г пшена, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 150 г моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г корня петрушки, 2 ст. ложки зелени петрушки, укропа, лука, 1–2 лавровых листа, специи, соль и перец по вкусу.*

Куриные потроха хорошо обработать, опалить и очистить, затем залить 3 л воды и варить на медленном огне примерно 1 час, при закипании бульона тщательно снимать пену. За 30 минут до окончания приготовления положить в бульон промытое пшено, очищенный и нарезанный картофель. В конце приготовления добавить обжаренные на сливочном масле лук, морковь и корень петрушки, лавровый лист, посолить, поперчить. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

➢ *1,2–1,3 кг курица, 150 г репчатого лука, 100 г моркови, 1–2 лавровых листа, 4–5 горошин душистого перца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

➢ *Для клецек: 100 г муки, 250 мл воды, 3 шт. яиц, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Подготовленную курицу залить холодной водой, дать закипеть, снять пену, добавить очищенный целый лук и морковь, связанную зелень, уменьшить огонь и варить курицу 1 час, в конце приготовления добавить соль, лавровый лист и перец. Бульон процедить, дать ему вскипеть, опустить в него клецки, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

Клецки приготовить, вскипятив подсоленную воду с маслом и сразу же высыпав всю муку. Размешать, чтобы не было комков, выключить огонь и слегка охладить. В теплое тесто втереть по одному яйца, затем брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий бульон.

ОСТРЫЙ СУП

➢ *250 г отварного куриного мяса, 200 г отварного риса, 100 г репчатого лука, 100 г болгарского перца, 100 г корня сельдерея, 50 г растительного масла, 1,5 л куриного бульона, 100 г сладких яблок, 5 ст. ложек муки, 200 г томатного сока, карри, гвоздика, перец, соль по вкусу.*

Сельдерей очистить и нарезать небольшими кубиками, лук и перец измельчить. В 2-х литровой толстостенной кастрюле поджарить на растительном масле сельдерей, лук

2–2558

и перец, до золотистого цвета, затем шумовкой вынуть овощи и отложить. В масло добавить муку и обжарить до коричневого цвета, затем залить бульон и, помешивая, нагревать на умеренном огне, пока бульон не загустеет. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на мелкие кусочки и положить вместе с отложенными овощами и томатным соком в суп. Варить под закрытой крышкой 40–50 минут, периодически помешивая. Пред подачей на стол добавить куриное мясо и рис.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ С ПИРОЖКАМИ

➢700 г куриного мяса, 150 г моркови, 500 г белокочанной капусты, 150 г репчатого лука, 50 г корня сельдерея, 500 г мороженного зеленого горошка, 2 шт. яиц, 100 мл сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.

➢Для пирожков: 1 упаковка слоеного теста, куриное мясо, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г репчатого лука, 300 мл бульона, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль и перец по вкусу.

Подготовленное куриное мясо залить водой, дать закипеть, снять пену и добавить очищенные и вымытые коренья и зеленый горошек, довести до кипения и варить до готовности 45–50 минут. Овощи вынуть, отлить 300 мл бульона для приготовления пирожков. Затем овощи протереть через сито, добавляя бульон. Муку развести бульоном и добавить к овощам, все вскипятить. За 5–10 минут до подачи на стол заправить суп растертыми со сметаной яичными желтками и, не давая кипеть, подержать на пару до загустения, положить сливочное масло куском.

Мясо из бульона разобрать от костей, нарезать мелкими кусочками или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить мясо и обжарить, затем долить бульон, посолить, поперчить. Тушить под закрытой крышкой, пока весь бульон не впитается, добавить зелень и выключить огонь, охладить.

Слоеное тесто разморозить, раскатать и нарезать небольшими квадратами, положить 1 ст. ложку фарша и защипать открытый пирожок. Выпекать в духовке при 220°С 15–20 минут.

СУП ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ

➢900–1000 г курица, 150 г репчатого лука, 100 г моркови, 70–80 г корня петрушки, 200 г риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 шт. яиц, специи, соль и перец по вкусу.

Лук и овощи очистить, разрезать вдоль на половинки и положить на разогретую сковороду разрезом вниз и испечь на сухой сковороде до коричневого цвета. Курицу вымыть, разрезать на порционные куски, залить холодной водой, добавить печеные овощи и вскипятить на сильном огне. Снять пену, уменьшить огонь и варить до готовности, посолить.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Распустить масло на сковороде, выложить ровным слоем рис. Яйца взбить с 2 ст. ложками воды, залить рис, посолить, поперчить и запечь в духовке.

Перед подачей запеченный рис нарезать квадратиками, положить в суповую тарелку, добавить кусочек отварной курицы и залить горячим процеженным бульоном.

БУЛЬОН С КУРИНЫМИ КЛЕЦКАМИ

➢1,2–1,3 кг курица, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 2 шт. лаврового листа, 4–5 горошин перца, 1 яйцо, 1 ломтик белого хлеба, 150 мл молока, 2–3 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Суповую курицу обработать, разрезать пополам, уложить в кастрюлю, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену, добавить очищенный целый лук и морковь и варить 1 час, не давая кипеть. За 10–15 минут до конца приготовления добавить лавровый лист, горошек, соль по вкусу.

Курицу вынуть, охладить, бульон процедить. Мясо курицы отделить от костей, пропустить через мясорубку два раза вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, молоко, в котором размачивался хлеб, перец, соль, все взбить.

Довести бульон до кипения, ложкой опускать приготовленную массу в бульон. Готовые клецки разложить в тарелки, залить бульоном и посыпать зеленью.

СУП ИЗ КУРИЦЫ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

➤ *1 л кокосового молока, 150 г куриного филе, 2 побега лимонного сорго, 3 шт. перца чили, 1 ст. ложка зелени лука, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка зелени кинзы, соль по вкусу.*

Молоко кокоса довести до кипения и опустить нарезанное тонкими полосками белое куриное мясо и лимонную траву, нарезанную крупными кусками и раздавленную. Варить 7–10 минут на очень медленном огне, без кипения. Добавить мелко нарезанный перец без семян и лук. Прогреть 3–4 минуты, снять с огня, добавить соевый соус, зелень кинзы, перемешать и подавать на стол.

РИСОВЫЙ СУП С КУРИНЫМ МЯСОМ

➤ *500 г куриного мяса, 2 л воды, 2 ст. ложки риса, 50–80 г моркови, 100 г репчатого лука, 20 г корня сельдерея, 3 ст. ложки ядер грецкого ореха, 1/2 часть лимона, соль и перец по вкусу.*

Промытую курицу залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне 1 час. Затем добавить измельченную морковь, лук, сельдерей, посолить, поперчить и продолжать варить. Рис протереть в полотенце, положить в сковороду с подогретым маслом и, помешивая прожарить до прозрачности, затем всыпать в суп и варить до готовности. Вынуть курицу из супа, мясо отделить от костей, нарезать и положить в суп. Перед подачей в каждую тарелку положить 1/2 ст. ложки орехов и половину кружочка лимона.

СУП ИЗ ДИКОГО РИСА С КУРИЦЕЙ

➤ *700 мл куриного бульона, 200 г отварного филе курицы, 100 г дикого риса, 100 г репчатого лука, 200 г грибов, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 3 шт. перца горошком, соль, перец по вкусу.*

Промытый дикий рис опустить в кастрюлю с куриным бульоном, положить перец «горошком», довести бульон до кипения и уменьшить огонь, посолить, варить суп на медленном огне 40–45 минут до тех пор, пока рисовые зерна не раскроются и станут мягкими.

Вымыть, почистить и порезать грибы. Разогреть сковороду и обжарить грибы в масле вместе с мелко нарезанным луком. Грибы должны стать мягкими, но не потемнеть.

Нарезать курятину кубиками 1x1 см. Измельчить зелень.

Добавить смесь грибов с луком, курятину и петрушку в суп. Варить еще 3–4 минуты. При подаче на стол в суп можно добавить сметану.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ И МАКАРОНАМИ

➤400 г куриного филе, 500 г макарон, 4 шт. яиц, 100 г сливочного масла, 250 г репчатого лука, 100 г моркови, 400 г свежих грибов, 250 мл сметаны, 500 мл молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Филе (не обязательно грудки) отварить в подсоленной воде, с 50 г репчатого лука и морковью. Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, охладить. Половину лука, очистить нарезать мелкими кубиками и обжарить до золотистого цвета. Куриное мясо вынуть из бульона, нарезать мелкими кусочками, добавить в сковороду, посолить, поперчить и обжаривать 7–10 минут, затем добавить 100–150 мл бульона и тушить 15–20 минут, всыпать зелень. Яйца взбить с молоком, добавить макароны, перемешать. В форму для духовки, смазанную маслом, выложить половину макарон, на них положить весь мясной фарш, закрыть оставшимися макаронами. Поставить в разогретую духовку и выпекать при 180°С 1 час.

Приготовить соус для макаронника из грибов, нарезанных ломтиками и пожаренных с луком, посолить, добавить сметану, смешанную с мукой и 250 мл бульона. Соус вскипятить, вылить в соусник и подать на стол.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

➤900–1000 г курица, 300 г мяса, 100 г риса, 2 шт. яиц, 50 г изюма, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, специи, соль и перец по вкусу.

Курицу обработать, вымыть, сделать спинной надрез и снять с костей кожу с мякотью. От костей отделить оставшееся мясо, кости залить холодной водой и сварить бульон с добавлением половины лука, моркови, соли и специй.

Отделенное от костей мясо и мясо свинины или говядины пропустить через мясорубку два раза. Рис промыть и отварить до полуготовности. Вторую половину лука мелко нашинковать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Изюм запарить на 5–10 минут. Яйца взбить с молоком. Смешать подготовленные продукты, заправить солью, перцем, специями.

Этим фаршем наполнить посоленную и поперченную снятую с костей кожу с мякотью курицы. Сшить спинной разрез и уложить курицу разрезом к верху в глубокую форму для духовки, подлить бульон и тушить под закрытой крышкой 35–40 минут, затем открыть крышку и запекать еще 30–40 минут. Выложить целую курицу на блюдо, снять нитки и украсить кружками вареной моркови и зеленью.

Фаршированную таким образом курицу можно не только жарить, но и варить. Курицу завернуть во влажную салфетку, перевязать шпагатом и положить в кастрюлю, добавить кости птицы, посолить, довести до кипения. И варить, сняв пену, не давая сильно кипеть, 1,5–2 часа, добавить тертый корень петрушки, репчатый лук и морковь. Затем курицу вынуть из кастрюли, уложить на блюдо и под небольшим прессом охладить. Снять салфетку, смазать курицу майонезом, украсить кружками вареной моркови и веточками зелени. Вареная фаршированная курица становится особенно сочной.

ГАЛАНТИН ИЗ КУРИЦЫ

➤1–1,3 кг курица, 300–400 г отварных грибов, 3 шт. вареных яиц, 150 мл сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, специи, соль и перец по вкусу.

Снять кожу с курицы, разрезав вдоль грудки, разрезать косточки по плечевому суставу, срезать аккуратно, как можно больше мяса с кожи и костей. Мясо нарезать не-

большими кусочками, добавить отварные грибы, специи, соль и перец, приправить лимонным соком и раздавленным чесноком. Перемешать и дать постоять 30–50 минут. Этот фарш равномерно разложить на куриной коже, положить целыми очищенные яйца по середине, свернуть, придавая форму руками, сшить кулинарными нитками. Смазать противень растительным маслом и уложить на него курицу. Жарить в горячей духовке при 200°С 40 минут, часто поливая образовавшимся соком, затем обмазать курицу сметаной и выпекать еще 30 минут до образования румяной корочки, часто поливая соком.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

➢900–1000 г курица, 250 мл молока, 3 ломтика белого хлеба, 80 г корня петрушки, 3–4 зубчика чеснока, 50 г репчатого лука, 200 г окорока, 2 шт. яиц, 50 г сливочного масла, 50 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Более простой вариант фаршированной курицы. Хлеб замочить в молоке. Лук нашинковать и обжарить в масле. Хлеб отжать, и вместе с луком и окороком пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, нарезанный корень петрушки, желтки, перец и соль. Белки взбить в крутую пену и замешать в массу. Курицу натереть солью, перцем и майонезом, начинить, Положить в противень, смазанный маслом, подлить немного воды и жарить до готовности 50–60 минут, часто поливая образовавшимся соком.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ КАШТАНАМИ

➢900–1000 г курица, 100 г сливочного масла, 250 г каштанов, 250 мл бульона, 2 ст. ложки сливок 33%, 100 г отварного риса, 1 ст. ложка очищенных фисташек, 1 ст. ложка ягод черной смородины, 1 зубчик чеснока, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Очищенные каштаны отварить до мягкости в бульоне. Отцедить каштаны, пропустить через мясорубку или блендер. Добавить 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки густых сливок, соль и на кончике ножа мускатного ореха. Смешать каштановую массу с отварным рисом, добавить рубленые фисташки и ягоды черной смородины, посолить, поперчить, все перемешать.

Курицу обработать натереть маслом, смешанным с раздавленным чесноком, солью и перцем, снаружи и изнутри, заполнить брюшную полость начинкой, положить на противень и запекать в разогретой до 190°С духовке 45–50 минут.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ ПАРОВАЯ

➢1–1,5 кг курица, 300 г мяса, 300–400 г айвы, молотый кориандр, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очищенную курицу обмыть холодной водой, натереть снаружи и изнутри смесью из соли, перца, кориандра и других специй по вкусу. Положить курицу в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Очистить, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками кислую айву. Из мяса приготовить фарш, посолить, поперчить и перемешать с айвой. Массой начинить курицу, положить в пароварку, варить на пару 2–3 часа.

Подавать к столу с салатами и сваренными вкрутую яйцами в качестве холодной закуски.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА (ДЛЯ М/В ПЕЧИ)

➢1–1,2 кг курица, 100 г отварного риса, 100 г яблок, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка карри, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка паприки, соль и перец по вкусу.

Курицу вымыть, обсушить. Яблоки натереть на крупной терке, добавить отварной рис, половину порошка карри, сахарный песок, имбирь, перемешать и наполнить тушку курицы, зашить брюшко.

Смешать вторую половину карри, паприку и соевый соус, намазать этой смесью тушку курицы. Запекать 18–20 минут при полной мощности, переворачивая курицу, попробовать на готовность вилкой. Готовую курицу завернуть в фольгу и дать отлежаться 10–15 минут.

КУРИЦА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

➢1–1,3 кг куриного мяса, 500 мл сметены, 500 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г репчатого лука, 4–5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Любое куриное мясо — курица или окорочка, крылышки или грудки, нарезать порционными кусками, обжарить до золотистой корочки на растительном масле. Сложить в кастрюлю и залить сметаной, смешанной с водой и варить 45–50 минут. Лук нарезать кубиками и обжарить, добавить в кастрюлю. Отобрать примерно стакан соуса из кастрюли, охладить, размешать в нем муку, так чтобы не было комочков, добавить соль и вылить снова в кастрюлю. Прокипятить еще 15–20 минут, чеснок мелко нарезать и добавить в кастрюлю, через 3–5 минут огонь выключить. Подавать на стол можно как в горячем, так и в холодном виде.

СОУС ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

➢500 г куриного филе, 200 г говяжьего филе, 500 г свежих грибов, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сметаны, 500 мл воды, 3 ст. ложки зелени лука, петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Куриное мясо нарезать тонкими ломтиками и обжарить на небольшом количестве масла, вынуть из сковороды и сложить в форму для духовки. Говяжий фарш обжарить на небольшом количестве растительного масла и положить к курице. Грибы тоже обжарить отдельно и добавить в форму. Лук нарезать кубиками и обжарить. Морковь нарезать соломкой и обжарить. Когда все ингредиенты будут

обжарены, посолить, поперчить, добавить 250 мл воды, накрыть крышкой и поставить в разогретую до 250°С духовку на 20–25 минут. На сухой сковороде обжарить муку до светло-коричневого цвета. Тщательно смешать муку и сметану, чтобы не было комочков, добавить 250 мл воды, довести до кипения. Вынуть форму из духовки, добавить в кипящий соус сметану с мукой и вновь поставить в духовку на 15–20 минут. За 5 минут до окончания приготовления добавить в соус мелко нарезанную зелень.

КУРИЦА С ИМБИРНЫМ СОУСОМ

➢900–1000 г курица, 100 г репчатого лука, 70 г моркови, 2 шт. лаврового листа.

➢Для соуса: 30 г соевого соуса, 10 г сахарного песка, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка зелени лука, 1 ст. ложка тертого имбиря, 1 ст. ложка перечного масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, перец душистый молотый и черный молотый, соль по вкусу.

Сварить курицу с целым луком и морковью, добавить лавровый лист. Курицу вынуть нарезать порционными кусками, уложить на блюдо и залить соусом, накрыть пищевой пленкой или другим блюдом на 5–10 минут и можно подавать на стол. Соус приготовить из всех приведенных ингредиентов, просто смешав их.

ПРЯНАЯ КУРИЦА

➢900–1000 г курица, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки соевого соуса, 40 г сливочного масла, 2 палочки корицы, 5–10 звездочек аниса, 10 семян кардамона, соль и перец по вкусу.

Перемешать масло, мед и соевый соус, добавить соль и перец по вкусу. Натереть этой смесью курицу снаружи и изнутри. Уложить палочки корицы, звезды аниса, семена кардамона на курицу и часть положить во внутрь. Выложить курицу на бумагу для выпечки, сделать карман. Выпекать на противне около 1 часа при 200°С.

ФАРШИРОВАННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ

> *800 г куриного филе, 100 г репчатого лука, 50 г сладкого перца, 200 г свежих грибов, 150 г твердого сыра, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, специи, соль и перец по вкусу.*

Филе курицы (белое мясо) вымыть, обмазать смесью лимонного сока, соли и перца, отставить на 30–40 минут.

Обжарить на растительном масле мелко нарезанный лук, перец и шампиньоны, посолить и добавить специи по вкусу (эстрагон, розмарин). Сыр нарезать толстыми брусочками, рассчитать на количество грудок.

В мясе сделать надрезы в виде карманов и вложить туда грибную смесь, вставить брусок сыра. Подготовленные таким образом куски мяса сначала обвалять во взбитом яйце, затем в панировочных сухарях, затем снова в яйце и сухарях. Положить в форму, смазанную маслом, и поставить в разогретую духовку при 200°С на 35–40 минут.

РИЗОТТО С КУРИНЫМ МЯСОМ

> *500 г куриного мяса, 200 г длиннозерного риса, 1 л куриного бульона, 200 г репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки соевого соуса, карри, молотый кориандр, соль и перец по вкусу.*

Рис вымыть и обсушить на салфетке. Лук очистить и нарезать кубиками, обжарить на 1 ст. ложке растительного и половине сливочного масла, на сильном огне. Уменьшить огонь до среднего. Всыпать рис и жарить, пока зерна риса не станут одна от одной отходить. Уменьшить огонь. Влить бульон — примерно 1/3 объема. Закрыть крышкой и дать бульону впитаться. Так сделать три-четыре раза, пока бульон не кончится. С последней порцией бульона положить масло — столько же, сколько вначале. Дать постоять пока приготовится мясо.

Взять куриное филе, порезать на кусочки, отбить. Каждый кусочек обмакнуть сначала в муку со специями, солью и перцем, потом во взбитое яйцо с соевым соусом и снова в муку, а потом обжарить быстро в горячем масле, в течение 5–10 минут. Подать вместе с ризотто.

КУРИНОЕ ЖАРКОЕ

> *1 кг куриного мяса, 1 кг картофеля, 2–3 зубчика чеснока, 150 мл томатного сока, 2 ст. ложки готовой горчицы, 1 ст. ложка карри, 250 мл белого сухого вина, соль и перец по вкусу.*

Куриное мясо нарезать порционными кусками и замариновать в смеси чеснока, томатного сока, горчицы, карри, соли и перца, поставить в холодильник на сутки.

Картофель очистить, нарезать и сложить вместе с куриным мясом в рукав для запекания, добавить маринад от курицы и вино. Запекать 1,5–2 часа при 180°С.

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ

> *500 г куриного филе, 1 яйцо, 3ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 100 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Куриное филе нарезать как можно мельче. Добавить в мясо яйцо, крахмал, майонез, посолить, поперчить и хорошо вымешать. В таком виде фарш можно оставить в холодильнике на несколько дней и выпекать котлеты по необходимости, выкладывая ложкой в разогретое растительное масло.

ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ

> *500 г куриного фарша, 1 ломтик черствого белого хлеба, 100 мл молока, 50 г сливочного масла, 30 г сухих грибов, 100 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 2 шт. яиц, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Грибы замочить в холодной воде и отставить на 5–8 часов, затем воду процедить и слить в отдельную посуду, грибы промыть и отварить в отцеженной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками. Обжарить

грибы с нарезанным кубиками репчатым луком на сливочном масле, посолить.

В куриный фарш добавить хлеб, размоченный в молоке и отжатый, пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, посолить, поперчить и хорошо выбить. Смачивая руки холодной водой, сформовать небольшие лепешки из куриного фарша, на середину положить немного грибов и слепить зразы. Обвалять во взбитых яйцах, панировочных сухарях, снова в яйцах и сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле. Сложить на противень, смазанный маслом и довести до готовности в духовке.

КУРИЦА-ФРИ

➢ *1 кг куриного мяса, 4 ст. ложки соевого соуса, 3–4 зубчика чеснока, 30 г имбиря, 3 ст. ложки крахмала, 250 мл растительного масла.*

Куриное мясо вместе с костями нарезать небольшими кусками. Чеснок и имбирь натереть на мелкой терке, залить соевым соусом и залить этим маринадом курицу. Отставить на один час, перевернуть несколько раз, чтобы равномерно промариновалось все мясо. Замачивать не больше часа, иначе получится слишком солено.

Разогреть в глубокой сковородке растительное масло. Мясо немного отжать, обвалять в крахмале и жарить минут 5–7, в зависимости от величины кусков. Обжаренную курицу временно положить на салфетки или на бумажные полотенца, чтобы стекло масло.

Блюдо украсить листьями зеленого салата и выложить куски курицы сверху.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОКОРОЧКА

➢ *500 г грибов, 100 г репчатого лука, 6 шт. куриных окорочков, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, специи по вкусу.*

Грибы вымыть, нашинковать обжарить с нарезанным луком на растительном масле.

Вымытые и обсушенные окорочка надрезать и отделить от косточки, слегка отбить, посолить, поперчить, добавить специи.

Каждый кусок мяса положить на одинаковый по размеру кусок фольги, распределить грибной фарш и плотно закрутить рулет кожей наружу. Уложить в форму для духовки, подлить 1/2 стакана воды и запекать 30–40 минут при 200°С.

Фарш может быть не только грибным, так же может быть жареный лук с вареным яйцом или омлет, жареная морковь с луком или маринованный огурец.

ТУШЕНЫЕ ОКОРОЧКА

➢ *1 кг куриных окорочков, 1 ст. ложка растительного масла, 1 кг репчатого лука, карри, кориандр, соль и перец по вкусу.*

Окорочка нарезать порционными кусками, обвалять в смеси специй, соли и перца, обжарить в сковороде на растительном масле (можно без масла). Лук нарезать полукольцами, засыпать куриное мясо и тушить под крышкой на медленном огне 1–1,5 часа.

КУРИНЫЕ РУЛЕТЫ

➢ *4 шт. куриных окорочков, 50 г твердого сыра, 50 г моркови, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Разрезать окорочка вдоль и вынуть косточку, мясо отбить, немного посолить, поперчить. Положить на мясо по ломтику сыра, равномерно распределить тертую морковь, раздавить зубчик чеснока. Мясо скрутить рулетиком, обвязать кулинарной нитью и обжарить в глубокой сковороде на сливочном масле. Затем подлить 1/2 стакана воды и тушить на открытом медленном огне 40–50 минут. Охладить, снять нитки, подавать можно как в горячем так и, в холодном виде.

Вместо начинки можно предложить другие варианты: запаренный урюк с добавлением красного перца и других специй или чернослив без косточек корицей.

КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

> *2 шт. куриного филе (белого мяса), 1 ч. ложка зелени укропа и петрушки, 80 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, специи, соль, перец по вкусу.*

С куриной тушки снять кожу с грудки, вырезать большое и малое филе с плечевой косточкой, если есть готовое филе, то необходимо только разделить большое и малое филе. Каждое филе отбить, посолить, поперчить, чуть посыпать порошком карри или другими специями. На малое филе положить половину масла, растертого с зеленью и замороженного, завернуть так, чтобы при нагреве масло не могло вытечь, затем завернуть все в большое филе, придавая грушевидную форму всей котлете.

Обвалять котлету во взбитом яйце, в сухарях, снова в яйце и в сухарях. Жарить во фритюре 3–4 минуты, а потом в духовке 2–3 минуты. Котлеты жарить непосредственно перед подачей на стол. Котлеты можно закрутить заранее и хранить в морозилке.

ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ

> *1 кг куриного мяса, 150 г белого хлеба, 250 мл молока, 100 г сливочного масла, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 шт. яиц, соль и перец по вкусу.*

Куриное мясо нарезать на мелкие куски и пропустить через мясорубку, затем добавить хлеб, замоченный в молоке, соль, перец и снова пропустить через мясорубку. Половину масла растереть и добавить к фаршу, перемешать и взбить. Разделать на небольшие котлеты, обвалять во взбитых яйцах и панировочных сухарях, обжарить на масле с двух сторон до золотистой корочки, затем в духовке 3–5 минут довести до готовности.

ПАЛЬЧИКИ В КЛЯРЕ

> *400 г куриного филе, 1 шт. соленого огурца, 1 шт. яиц, 100 мл пива, 100 мл растительного масла, 3 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.*

Куриное филе разделить на 4 части, отбить мокрой тяпкой, посолить, поперчить. Соленый огурец разрезать вдоль на 4 части и завернуть в отбитое мясо. Приготовить кляр из пива, яйца и муки, добавить немного соли и перца, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, по консистенции кляр должен быть немного гуще, чем тесто на оладьи. Обмакнуть приготовленные пальчики в кляр и обжарить в большом количестве растительного масла. Для начинки пальчиков можно использовать отварную морковь или свеклу, прямоугольник сыра или зелень, смешанную с небольшим количеством сливочного масла. Подавать с отварным рисом или картофельным пюре, а также холодными можно использовать как нарезку для бутербродов.

ПАПРИКАШ С ГАЛУШКАМИ

> *1 кг куриных бедрышек, 100 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка паприки, 200 мл сметаны, 1 ст. ложка муки, 200 г лечо, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

> *Для галушек: 2 шт. яиц, 2 ст. ложки растительного масла, 250 мл воды, 200 г муки.*

Мелко нашинкованный лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, обжарить в нем бедрышки, сделав припек со стороны кожицы. Посолить, добавить паприку, готовое лечо (или томаты и перец), подлить немного бульона (или воды) и тушить, время от времени помешивая. Сметану смешать с обжаренной на сухой сковороде мукой, добавить в нее немного воды (бульона), тщательно размешать венчиком и влить к мясу. Добавить чеснок, пропущенный через пресс. Тушить до готовности.

Подавать с галушками: яйца смешать с растительным маслом и водой, добавить муки до консистенции теста гуще, чем на оладьи. Брать тесто ложкой, опускать в крутой со-

леный кипяток, варить после всплытия галушек — минуты 3–4. Готовые галушки вынуть шумовкой, сбрызнуть растительным маслом.

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА ЖАРЕНЫЕ

> *1 кг цыпленок, 1 ст. ложка сметаны, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2–3 веточки кинзы, соль и перец по вкусу.*

Тушку цыпленка обработать, вымыть, обсушить, разрезать вдоль грудки пополам, развернуть на доске и немного отбить, чтобы она приняла плоскую форму. Тушку натереть лимонным соком, смешанным с солью, перцем, раздавленным чесноком и оставить мариноваться на 1 час. Затем обмазать тушку густой сметаной и уложить на разогретую сковороду с маслом, сверху положить крышку меньшего размера, чем сковорода и положить небольшой гнет (примерно 2–3 кг). Жарить с двух сторон до получения румяной хрустящей корочки. Подавать на стол с соусом ткемали или другим по вкусу.

ШНИЦЕЛЬ С ЯИЧНИЦЕЙ

> *400 г филе куриных грудок, 5 шт. яиц, 100 мл растительного масла, специи, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.*

Расчет этого рецепта исходит из того, что в наличии имеются 2 крупные куриные грудки, которые в начале разрезаются на две половины и из четырех полученных частей приготавливаются 4 шницеля. Полученные половинки филе разрезать вдоль не до конца, отбить посолить, поперчить, посыпать специями и отложить на 15–20 минут, замариновать мясо можно заранее и держать в холодильнике. Каждое яйцо отдельно взбить, добавить специи, соль и перец, пожарить на сковороде и отложить на тарелку. В сковороду (а лучше в две) налить много растительного масла и разогреть. Взбить оставшееся яйцо с солью и перцем. В кармашек куриного филе вложить блин из яйца, сложенный вдвое, обвалять сначала в муке, затем в яйце и

снова в муке, потом снова в яйце и панировочных сухарях. Положить в раскаленное масло и уменьшить огонь. Жарить по 8–10 минут с каждой стороны, осторожно переворачивая. Подавать немедленно.

КУРИЦА В СОУСЕ

> *1 кг куриных бедер, 100 мл соевого соуса, 100 мл меда, 150 мл сухого вина, 3–4 зубчика чеснока, 50 г изюма, молотый сладкий перец и соль по вкусу.*

Смешать вместе соевый соус, вино (красное или белое), мед, раздавленный чеснок, соль, изюм и перец. Куриные бедра вымыть, сложить в миску и залить приготовленным маринадом, проследить, чтобы все мясо было в маринаде и поставить на сутки в холодильник. В течение суток несколько раз перевернуть мясо.

Затем выложить мясо в глубокую форму для духовки и плотно укрыть фольгой, поставить в разогретую и выпекать 2 часа при 180°С. Через час проверить, добавить вино или воду, если маринад выпарился больше чем на половину. Через два часа снять фольгу и увеличить огонь в духовке до 250°С, запекать еще 15–20 минут. Подавать к столу можно, как горячим, так и холодным.

ПЛОВ ИЗ КУРИНЫХ БЕДРЫШЕК

> *1 кг куриных бедрышек, 450 г длиннозерного риса, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 260 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 750 мл воды, специи, соль и перец по вкусу.*

Лук нарезать полукольцами, морковь соломкой и обжарить до золотистой корочки, выложить вместе с маслом на противень с высокими бортами. Сверху выложить банку консервированного горошка вместе с жидкостью. Затем выложить предварительно вымытый до чистой воды рис и залить кипящей водой. Куриные бедрышки посолить, поперчить, обмазать специями (мясо можно заранее замариновать) и уложить поверх риса и воды, плотно закрыть фольгой и поставить в горячую духовку. Готовить при 200°С

1–1,5 часа, затем снять фольгу и зарумянить блюдо еще в течение 20–25 минут.

ПЛОВ С КУРЯТИНОЙ

➢ *1 кг риса «девзира», 500 г куриного мясо, 250 г растительного масла, 250 г лука, 500 г моркови, соль и специи по вкусу.*

Подготовленную курицу очистить от внутренностей. Из субпродуктов для плова используют только желудок. Опаленную, хорошо промытую в теплой воде курицу нарубить на порционные куски по 100–150 г, высушить полотенцем, посыпать мелкой солью и оставить на 2 часа (еще лучше, если курица обрабатывается за день до приготовления плова). Перекалить растительное масло до белого дымка, обжарить лук до полуготовности, затем обжарить куриное мясо до образования румяной корочки, положить морковь, нарезанную соломкой и жарить до полуготовности. Затем налить воду, заправить специями и варить зирвак на медленном огне 30–35 минут. По готовности зирвака попробовать на соль, засыпать промытый рис и варить 20–25 минут. Накрыть на 30 минут салфеткой, а сверху плотно прижать крышку. Перед подачей на стол плов перемешать, уложить на блюдо горкой, подать с салатом из свежих помидоров и огурцов.

СЛОЕНЫЙ РИС

➢ *400 г риса, 1 л воды, 50 г сливочного масла, 150–200 г репчатого лука, 400 г куриного мяса, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 яблока, 50–100 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Промытый рис сварить в подсоленной воде до готовности. Поджарить в половине масла мелко нарезанный лук. Добавить рубленое отварное мясо, посолить, поперчить и слегка поджарить при постоянном помешивании. Добавить томатную пасту, снять с огня и добавить очищенные и

натертые на крупной терке яблоки. Разъемную форму для духовки смазать маслом, заполнить половиной риса, добавить все мясо и сверху уложить оставшийся рис. Посыпать сверху тертым сыром, побрызгать растопленным маслом и поставить в разогретую до 180°С духовку на 15–20 минут. Подавать с овощным салатом.

КУРИНАЯ ПАЭЛЬЯ

➢ *200 г риса белого среднезерного, 1200 г куриных ножек, 4 ст. ложки оливкового масла, 750 мл куриного бульона, 150 г репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 300 г соленых помидоров, 300 г болгарского перца, 2 ч. ложки паприки молотой, соль и перец по вкусу.*

Разрубить куриные ножки на две части, очистить их от кожи. Мелко нарезать лук, чеснок, порезать кубиками очищенные помидоры и сладкий перец.

Оливковое масло разогреть на сковороде, поджарить курицу, затем добавить лук, чеснок, перемешать и обжаривать еще в течение 3–5 минут.

Добавить помидоры, перец и обжаривать мясо с овощами до тех пор, пока почти вся влага не испарится. Добавить соль и перец по вкусу, а также паприку.

Добавить рис, обжарить его с остальными ингредиентами еще в течение 1–2 минут, затем залить паэлью бульоном и тушить на слабом огне 25–30 минут, периодически помешивая. Подавать блюдо к столу горячим.

КУРИНЫЙ ПЛОВ С АНАНАСАМИ

➢ *400 г куриного филе, 250 г консервированных ананасов с соком, 350 г длиннозерного риса, 50 мл соевого соуса, 150 мл белого сухого вина, 1 ч. ложка карри, 2 ст. ложки зелени лука, соль и перец по вкусу.*

Куриное филе нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и обжарить без масла в сковороде с антипригарным покрытием, до золотистого цвета. Добавить

ананасы без сока, зелень лука и обжаривать еще 5–7 минут. Рис предварительно вымыть и замочить в холодной воде на 1 час, откинуть на дуршлаг, а затем выложить в сковороду поверх мяса, разровнять. Смешать ананасовый сок, соевый соус, карри, вино и залить мясо с рисом, дать закипеть, уменьшить огонь и тушить 20–25 минут.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

➢ *1 кг куриного мяса, 150 г топленого сливочного масла, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 600 мл бульона, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки сахарного песка, 200 г чернослива, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.*

Масло и нарезанные соломкой коренья положить на сковороду, поставить на огонь и, когда масло закипит, добавить порционные куски сырого куриного мяса. Обжарить до золотистого цвета, переложить в кастрюлю и залить бульоном, посолить и варить примерно 40 минут.

Чернослив залить кипятком и отставить на 3–4 часа, откинуть на дуршлаг, вынуть косточки и нарезать соломкой. Поджарить 1 ст. ложку масла и муку до коричневого цвета, развести бульоном от курицы, добавить уксус, сахар, чернослив и вскипятить. Залить этим соусом курицу и томить на слабом огне 10–15 минут.

ПЕЧЕНАЯ КУРИЦА

➢ *1 кг курицы, 150 г панировочных сухарей, 1 ч. ложка соли, 1 шт. яиц, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г воды, тмин, соль и перец по вкусу.*

Курицу вымыть, разделать на порции, всего получается 6 порций — две половинки грудки, два бедрышка и две ножки. Остальное можно отложить для приготовления бульона. Перемешать панировочные сухари со специями в глубоком блюде или тарелке. Белок яйца взбить вилкой с водой в миске. Противень смазать растительным маслом и выложить на него курицу, которую вначале окунуть во взбитое яйцо, а затем в панировочные сухари со специями. Сбрызнуть каждый кусок курицы 1/2 ч. ложки растительного масла и выпекать в духовке при температуре 120°С 30 минут. Перевернуть курицу и снова выпекать 30 минут. Подавать можно и горячей и холодной.

КРЫЛЫШКИ В АБРИКОСОВОМ ДЖЕМЕ

➢ *1 кг куриных крылышек, 150 мл абрикосового джема, 150 г томатного сока, 1 ст. ложка 6% уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.*

Крылышки тщательно очистить, вымыть разрезать на две части. В кастрюле смешать джем, томатный сок, уксус, соевый соус, раздавленный чеснок, растительное масло и соль, вскипятить и проварить 5–10 минут до густоты. Залить кипящим соусом крылышки и отставить на 1 час. Противень застелить фольгой, выложить крылышки, залить соусом и выпекать в духовке 30–40 минут при 200°С.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

➢ *1 кг курицы, 250 мл куриного бульона, 2 ст. ложки апельсинового сока, 4 ст. ложки сухого белого вина, тмин, зелень, соль по вкусу.*

Курицу вымыть, разделить на порции. Смешать тмин, зелень, апельсиновый сок, вино, соль и бульон. Фольгу расстелить в сковороде и положить на неё курицу, завернуть края фольги. Полить курицу смесью и защипать края фольги. Выпекать в духовке при температуре 170°С в течение часа.

КУРИЦА В ТЕСТЕ

➢ *1,2–1,3 кг курица, 200 г муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 мл воды, 70 мл водки, 1 ч. ложка сахарного песка, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Мясо курицы, сваренной в бульоне, снять с костей, порезать на порции. Приготовить кляр, замесив тесто из муки, воды, водки, сливочного масла, сахара и соли. Каждую

порцию мяса наколоть на вилку, окунуть в кляр и опустить в кипящее растительное масло, вынуть, как только зарумянится.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ

➢*700–800 г печени, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 250 мл сметаны, 50 мл воды, соль и перец по вкусу.*

Печень очистить от пленок, нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить. Репчатый лук очистить нарезать полукольцами и обжарить с морковью, нарезанной соломкой. Когда лук и морковь будут почти готовы, добавить печень и обжарить на сильном огне 7–10 минут, посыпать мукой и влить сметану, разведенную водой. Тушить до готовности 10–15 минут. Подавать с отварным рисом или картофельным пюре.

ЗАПЕКАНКА С РИСОМ

➢*600 г отварного куриного мяса, 250 г риса, 300 г мороженного зеленого горошка, 100 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 70 г моркови, 100 мл майонеза, 50 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

➢*Для соуса: 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 70–80 г отварной моркови, 250 мл бульона, специи, соль и перец по вкусу.*

Перебрать и вымыть рис до чистой воды, залить 500 мл горячей воды или бульона, добавить половину сливочного масла, посолить, перемешать, накрыть крышкой и поставить на 15–20 минут в разогретую духовку.

Мясо освободить от костей и нарезать небольшими кубиками, поджарить на масле до золотистого цвета. Лук нарезать кубиками и обжарить вместе с морковью, натертой на крупной терке. Форму для духовки смазать маслом и уложить слои в следующей последовательности: рис,

куриное мясо, размороженный зеленый горошек, морковь и лук, посыпать тертым сыром, добавить 2 ст. ложки воды или бульона. Каждый слой посолить, поперчить и слегка смазать майонезом. Запечь в разогретой до 180°С духовке 15–50 минут.

Муку обжарить на сливочном масле до светло-коричневого цвета, развести горячим бульоном и проварить до густоты, посолить, поперчить, добавить специи (тмин, кориандр).

Готовую запеканку нарезать порционными кусками и подавать, поливая соусом.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

➢*150 г грибов, 250 мл куриного бульона, 200 г воды, 300 г отварного мяса курицы, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 2 ст. ложки томатной пасты, 150 г отварного риса, 1 ч. ложка карри, зелень, соль и перец по вкусу.*

Смешать крахмал, томатную пасту, карри, соль и перец, развести водой до однородной массы и вылить в кипящий бульон, проварить до густоты. Добавить мелко нарезанные грибы и проварить 5–10 минут, часто помешивая. Добавить отварное куриное мясо, рис и зелень, хорошо перемешать. Выпекать под закрытой крышкой в духовке, при температуре 170°С 40 минут.

КУРИЦА С ГРИБАМИ

➢*400 г филе курицы, 100 г грибов, 50 г моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки воды, 100 г зеленого лука, 500 г отварного риса, зелень кинзы.*

Разогреть в сковороде масло и обжарить мелко нарезанный зеленый лук в течение 1–2 минут, добавить мелко нарезанные грибы и обжаривать еще 2–3 минуты. Морковь натереть на крупной терке и добавить в сковороду и

обжаривать еще 1–2 минуты. Филе курицы нарезать длинными тонкими полосками, добавить к грибам и обжаривать еще 3 минуты. Добавить холодный отварной рис, соевый соус, мед и воду и тушить 5 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

ПИКАНТНАЯ КУРИЦА

➤ *1 кг куриных бедрышек, 100 мл соевого соуса, 100 мл сухого вина, 3–4 веточки, гвоздики, 1 ст. ложка молотого сладкого перца, 1 ч. ложка карри, 200 г репчатого лука, 1 кг абрикос, 50 г тертого сыра, 2–3 ст. ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Соевый соус, вино, раздавленную гвоздику, сладкий и горький перец, карри и соль смешать и замариновать мясо на 1–2 суток в холодильнике.

Противень застелить фольгой, смазать маслом, положить слой лука, нарезанного кольцами, затем слой маринованного куриного мяса. Абрикосы (можно заменить персиками или ананасами) разделить на половинки, удалить косточки, выложить сверху мяса, смазать майонезом и засыпать тертым сыром. Поставить в разогретую духовку и готовить 30–40 минут при 200°С.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИНОГО ФАРША

➤ *500 г куриного фарша, 150 г репчатого лука, 1–3 зубчика чеснока, 100 г кабачков, 2 шт. яиц, 200 г чернослива, 1 ст. ложка молока, 2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.*

Лук, чеснок и кабачки натереть на мелкой терке и добавить в куриный фарш, вбить одно яйцо, посолить, поперчить. Выбить фарш до получения плотной однородной массы. Чернослив залить стаканом кипятка и дать постоять 20–30 минут, затем вынуть косточки. Можно чернослив надеть на шпажку и обернуть лепешкой из фарша, либо при помощи пищевой пленки свернуть люля-кебаб вокруг чернослива.

Подготовленные небольшие колбаски обмакнуть в кляр, приготовленный из взбитого яйца, молока и муки. Противень выслать фольгой, смазать маслом и уложить люля-кебаб, накрыть фольгой и запечь в духовке при 250°С 20–25 минут, затем снять фольгу и запекать еще 15–20 минут.

АБРИКОСОВО-ИМБИРНЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

➤ *6 шт. задних четвертинок курицы, 100 г зеленого лука, 200 г абрикосов, 90 г острого томатного соуса, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1,5 ст. ложки тертого имбиря, 1,5 ст. ложки соевого соуса.*

Абрикосы освободить от косточек и припустить в кастрюле с закрытой крышкой 10 минут, охладить и протереть через мелкое сито. Смешать в миске мелко нарезанный лук, протертые абрикосы, томатный соус, яблочный уксус, натертый имбирь и соевый соус. Разогреть духовку до 180°С, выложить на противень подготовленное мясо курицы и жарить в духовке 10–15 минут, затем залить подготовленной смесью и выдержать в духовке еще 20–25 минут, до готовности мяса.

КУРИЦА В СЛАДКОМ СОУСЕ

➤ *500 г куриного филе, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 2–3 ломтя «Бородинского» хлеба, 50–100 г чернослива, 200 г айвы, 250 мл воды, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки меда, 1–2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, паприка, соль и перец по вкусу.*

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле до румянца. Вынуть мясо и на том же масле обжарить нарезанный кубиками лук и нарезанную соломкой морковь. Хлеб слегка подсушить и размять руками в крошку, добавить на сковороду к луку и моркови, обжарить, добавить воду и тушить до образования густого соуса.

Чернослив заранее залить кипятком на 15–20 минут, затем откинуть, вынуть косточки и нарезать соломкой, добавить в соус. Айву очистить, натереть на крупной терке, добавить к соусу вместе со специями, медом, солью и перцем, затем положить мясо и тушить 25–30 минут, до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

КУРИЦА С БАКЛАЖАНОМ

➢ 4 куриных ножки, 400 г баклажанов, 1–2 зубчика чеснока, 2 шт. болгарского перца, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 100 г черных оливок, 1 ст. ложка оливкового масла, розмарин, соль и перец по вкусу.

Баклажаны нарезать мелкими кубиками, перец тонкими длинными полосками, чеснок раздавить, посолить, поперчить и уложить все в форму для духовки, смазанную маслом. Запекать в духовке 10–15 минут. Куриные ножки обработать, удалить косточку. Смешать мед, чеснок, соль, перец и обмазать этой смесью куриное филе. Положить в форму сверху овощей, добавить розмарин и выпекать еще 20–25 минут. Оливки мелко нарезать и добавить к готовому блюду.

СУФЛЕ ИЗ КУРИНОГО ФАРША

➢ 400 г куриного фарша, 200 г свиного или говяжьего фарша, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 400 г кабачков, 200 г картофеля, 50 г отварного пшена, 100–200 г белокочанной капусты, 2 шт. яиц, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, специи, соль и перец по вкусу.

Лук нарезать мелкими кубиками. Морковь, картофель, капусту и кабачки очистить и натереть на крупной терке. Смешать ингредиенты, добавить пшено (гречку, рис или ячневую кашу), яйца, посолить, поперчить, добавить зелень и специи. Хорошо все взбить вилкой. Форму для духовки смазать растительным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить суфле, сбрызнуть растительным маслом, накрыть крышкой либо фольгой. Поставить в разогретую духовку на 35–45 минут при 250°С. За 10 минут до окончания приготовления снять крышку или фольгу.

КОТЛЕТЫ СМЕШАННЫЕ

➢ 500 г куриного фарша, 200 г моркови, 150 г репчатого лука, 2 ст. ложки манной крупы, 2–3 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, специи, соль и перец по вкусу.

Морковь (кабачки, картофель или всего по немного) очистить, натереть на мелкой терке. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить манную крупу, специи (кориандр, тимьян или др.), посолить, поперчить и хорошо выбить фарш. Разделать на плоские котлеты и обжарить до готовности с двух сторон на растительном масле. Подавать со сметаной или майонезом по вкусу.

ЧАХОХБИЛИ

➢ 1–1,5 кг курица, 300 г репчатого лука, 800 г помидоров, 300 г сладкого перца, 2 ч. ложки хмели-сунели, 4–5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки зелени петрушки и кинзы, красный жгучий перец, сухой базилик, шафран, соль по вкусу.

Курицу очистить, нарезать мелкими равномерными кусками, обжарить на сухой сковороде, в казане или гусятнице. Жир и сок, который выделится слить в другую сковороду, на нем обжарить лук нарезанный кубиками до золотистого цвета.

Перец испечь в духовке, положить в кастрюлю и плотно накрыть крышкой, через 20–30 минут, вынуть, снять кожицу, очистить и протереть через сито. Помидоры бланшировать в кипятке, снять кожицу, пропустить через мясорубку, а затем протереть через сито.

Влить томаты и перец в емкость с курицей, они должны покрыть мясо, если не покрыли, добавить еще свежеприготовленного томатного сока. Тушить под крышкой 30–40 минут, посолить, добавить жареный лук и все специи, тушить еще 20–30 минут.

КУРИНОЕ ФИЛЕ В СЛИВКАХ И ВИНЕ

➢ *1 кг куриного филе, 250 мл красного сухого вина, 200 г помидоров, 150 г 33% сливок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки зелени кинзы, петрушки и укропа, молотый кориандр, карри, соль и перец по вкусу.*

Смешать специи, соль и перец, обвалять кусочки куриного филе и отложить на 30–40 минут. Затем обжарить на растительном масле почти до готовности и добавить натертые на терке помидоры, тушить 5–10 минут. Влить красное сухое вино и тушить 5–10 минут, затем добавить сливки и тушить еще 15–20 минут. Подавать с отварным рисом или картофельным пюре.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

➢ *800 г отварного куриного филе, 4 шт. яиц, 50 г сливочного масла, 100 мл молока, 2 ломтика черствого белого хлеба, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки панировочных сухарей, специи, соль и перец по вкусу.*

Хлеб замочить в молоке, отжать и пропустить дважды вместе с мясом через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, желтки, сметану, специи, зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Белки взбить в устойчивую пену и осторожно вмешать в приготовленный фарш.

Форму для духовки, смазать маслом, выложить приготовленную массу, разровнять и посыпать панировочными сухарями. Форму поставить в глубокий противень, налить в него 500 мл воды и запекать в духовке при 180°С 35–40 минут.

САЦИВИ

➢ *1,2–1,5 кг курица, 200 г ядер грецких орехов, 4–5 зубчиков чеснока, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 3 ст. ложки зелени кинзы, 1 ст. ложка хмели-сунели, молотый кориандр, соль и перец по вкусу.*

Курицу разделать на порционные куски, залить водой и сварить с добавлением лука и моркови, мясо вытащить шумовкой и переложить в другую кастрюлю. Ядра грецких орехов пропустить через мясорубку с чесноком и кинзой, посолить, поперчить, всыпать хмели-сунели и кориандр, развести бульоном и залить курицу, тушить под крышкой 25–30 минут.

КУРИНОЕ МЯСО В ВИННОМ СОУСЕ

➢ *1 кг куриных окорочков, 1 ст. ложка растительного масла, 150 г репчатого лука, 100 г моркови, 150 мл сухого красного вина, 100 мл воды, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки острого томатного соуса, карри, соль и перец по вкусу.*

Окорочка разрезать на порционные куски, обжарить на растительном масле, на сильном огне, затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить 5–10 минут. Слить выделившийся сок, а в мясо добавить лук, нарезанный кубиками и морковь, нарезанную соломкой, обжарить 5–7 минут. В слитый сок добавить вино, воду, раздавленный чеснок, томатную пасту, специи, соль и перец, взбить и залить мясо. Тушить на медленном огне 30–35 минут.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

➢ *500 г куриного филе, 1 кг цветной капусты, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, специи, соль и перец по вкусу.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, сложить в дуршлаг и опустить в кипящую подсоленную воду на 3–5 минут, вынуть, дать стечь воде и охладить.

Смешать вместе раздавленный чеснок, сырое яйцо, майонез, муку, хорошо перемешать.

Куриное филе нарезать тонкими, примерно в 1 см, пластинами и выложить в форму для духовки с растительным маслом, сверху посыпать специями, солью и перцем. На мясо выложить ровным слоем капусту, залить соусом и засыпать тертым сыром.

Запечь в духовке при 180°С 40–45 минут.

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ

➢ *1,3–1,5 курица, 800 г картофеля, 300–400 г моркови, 1 кг цветной капусты, 200 г зеленой фасоли, 500 г помидоров, 3 ст. ложки топленого сливочного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 250 мл сметаны, соль и перец по вкусу.*

Курицу обработать, вымыть, нарезать на порционные куски, быстро обжарить на сковороде до золотистого цвета, сложить в кастрюлю. Перекладывать куриное мясо мелко нарезанной морковью, картофелем, зеленой фасолью, разобранной на мелкие соцветия цветной капустой, помидорами и зеленью. Добавить оставшееся от жарения масло, посолить, поперчить, добавить 500 мл холодной воды. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить в духовке при 150°С 1 час.

Перед подачей на стол залить сметаной, прокипятить и подавать.

КУРИЦА С ЛИМОНОМ

➢ *2 ст. ложки сливочного масла, 1 лимон, 3 ч. ложки зелени орегано, 1,2–1,5 кг курица, 150 мл куриного бульона, веточки петрушки, ломтики лимона, соль и перец по вкусу.*

Для соуса: 3 яйца, сок 1/2 лимона.

Положить внутрь обработанной курицы половину сливочного масла, цедру, стертую с лимона, и большую часть

орегано. Растопить оставшееся масло в большой кастрюле, положить в нее цыпленка и обжарить со всех сторон, полить лимонным соком, бульоном, посыпать солью, перцем и оставшимся орегано. Накрыть крышкой и тушить 1–1,5 часа, пока курица не станет мягкой. Переложить курицу на подогретое блюдо.

Отмерить 250 мл подливки, чтобы приготовить соус. Взбить яйца с лимонным соком, постепенно вливая подливу. Поставить на паровую баню и тушить, помешивая, до густоты и образования однородной массы, добавить соль, перец.

Разрезать курицу и положить на подогретые порционные тарелки. Полить соусом, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

ПУДИНГ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

➢ *500 г куриного филе, 3 шт. яиц, 100 г свежего сала, 150 г репчатого лука, 70 г корня петрушки, 100 г моркови, 1 ломтик черствого белого хлеба, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 100 мл бульона, 2 ч. ложки соевого соуса, 1/2 ч. ложки тертого мускатного ореха, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Куриное филе вымыть, залить холодной водой, так чтобы только покрылось мясо, дать закипеть, снять пену, добавить половину лука, морковь и варить до готовности, в конце посолить. Вынуть мясо из бульона, пропустить вместе с салом через мясорубку, добавить размоченный в бульоне хлеб, соль, мускатный орех, перец и пропустить все через мясорубку.

Очистить и нарезать кубиками лук, натереть на терке корень петрушки и обжарить на сливочном масле, добавить в фарш и положить желтки, хорошо вымешать. Белки взбить в крепкую пену и осторожно вмешать в фарш.

Форму для духовки смазать маслом и обсыпать панировочными сухарями, выложить подготовленный пудинг,

сверху положить кусочки сливочного масла и посыпать тертым сыром. Накрыть крышкой и запечь в разогретой духовке при 220°C 30–40 минут.

КУРИНОЕ ФИЛЕ ПО-ОСОБОМУ

➢500 г белого куриного мяса, 250 мл арахисового масла, 2 шт. сушеных красных чили, 1 ч. ложка сычуаньского перца, 100 г очищенного несоленого арахиса, 4 ломтика свежего имбирного корня, 2 зубчика чеснока, 3 шт. перышка зеленого лука, 150 мл куриного бульона, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка коричневого сахара, 1 ч. ложка рисового уксуса, 1,5 ч. ложки кукурузной муки (крахмала).

➢Для маринада: 1/2 ч. ложки морской соли, 1 ст. ложка соевого соуса.

1 ст. ложка рисового вина или сухого хереса, 1,5 ст. ложки кукурузной муки (крахмала).

В миске смешать все ингредиенты для маринада и выдержать в нем мясо в течение 1 часа. Положить мелко нарезанный чили без семечек и сладкий перец в сито. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, опустить в него сито с перцем и жарить в течение 1 минуты, вынуть овощи и подсушить их на абсорбирующей бумаге. Вновь нагреть масло и обжарить цыпленка во фритюре в течение 5 минут, пока он не станет твердым, белым и прожаренным. В последний момент добавить арахис, помещенный в маленькую металлическую корзиночку, и пожарить несколько секунд до изменения цвета, подсушить на абсорбирующей бумаге. Шумовкой вынуть куриное мясо из масла и подсушить. Слить масло из сковороды, оставив 3 ст. ложки, положить имбирь, чеснок и зеленый лук в сковороду и жарить в течение 30 секунд. Добавить куриное мясо, чили, перец и жарить в течение 3 минут. В миске смешать бульон, соевый соус, сахар, рисовый уксус и кукурузную муку (крахмал), полученную смесь вылить на сковороду и перемешать с арахисом. Довести до кипения

при помешивании, затем уменьшите огонь, и готовить еще 1–2 минуты.

ФАРШИРОВАННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ

➢100 г мягкого сливочного масла, 3 толченых зубчика чеснока, цедра 1/2 лимона, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 4 шт. куриных грудки, 200 г свежих хлебных крошек, 2 шт. яиц, соль и перец по вкусу.

Растереть масло, чеснок, цедру лимона, петрушку, соль и перец. Поместить смесь в кондитерский шприц с простой насадкой диаметром 0,5 см. Куриные грудки надрезать ножом и сложите вдвое, чтобы получились «конверты», нафаршировать приготовленным маслом и положить в морозилку на 25 минут. Обмакнуть котлеты во взбитые яйца и обвалять в хлебных крошках. Повторить эту операцию два раза. Во фритюрнице разогреть масло до 190°C и жарить по две котлеты одновременно 8–10 минут. Вынуть, дать стечь маслу и подавать, сбрызнув соком лимона.

ПЕПИТОРИЯ ИЗ КУРИЦЫ

➢2 ст. ложки оливкового масла, 1,5 кг курица, 100 г репчатого лука, 100 г ветчины, 250 мл куриного бульона, 4 шт. зубчика чеснока, 1 ст. ложка миндальных орехов, 1/2 ч. ложки молотой гвоздики, 3 ст. ложки зелени петрушки, 3 шт. яичных желтка, соль и перец по вкусу.

Нагреть масло в огнеупорной керамической кастрюле, положить курицу и жарить до золотистого цвета. Используя ложку-шумовку, вынуть курицу из кастрюли и отложить в сторону. Добавить в кастрюлю лук и поджаривать в течение 4 минут, время от времени помешивая. Положить ветчину, жарить в течение 1 минуты, затем положить курицу обратно в кастрюлю. Влить бульон, плотно закрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение

45 минут, пока курица не станет мягкой. Одновременно раздавить чеснок, орехи, гвоздику и петрушку, положить в маленькую миску и постепенно вбить яичные желтки, влить немного горячей жидкости в миску, размешать, затем добавить смесь в кастрюлю. Продолжать тушить на медленном огне, помешивая, пока соус не загустеет, не давая ему кипеть. Посолить и поперчить.

КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ

➢1,2–1,5 курица, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки соевого соуса, 1–2 зубчика чеснока, 150 мл густого томатного сока, 1 лимон, 5–8 шт. палочек гвоздики, 7–10 шт. горошин душистого перца,

Смешать вместе мед, соевый соус, мелко нарезанный чеснок, томатный сок и этим маринадом натереть обработанную курицу, оставить на 8–10 часов в холодильнике, под небольшим гнетом. В кожу лимона вдавить палочки гвоздики и горошины перца, затем вложить его в брюшную полость курицы. Курицу положить в глубокий противень, сверху залить маринадом, в котором она была, и поставить в разогретую до 200°С духовку и запекать 1–1,5, часто поливая образовавшимся соком.

КУРИЦА В УКСУСНО-ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

➢4 куриные грудки, 4 ст. ложки оливкового масла, 12 зубчиков чеснока, 50 г репчатого лука, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка паприки, 1,5 ст. ложки мелко нарезанного майорана, 2 ст. ложки свежих хлебных крошек, 400 мл куриного бульона, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Положить куриное филе в кастрюлю, влить уксус и кипятить в течение 2–3 минут, посолить, поперчить. Нагреть масло в кастрюле, положить курицу и обжаривать в течение 10 минут. Мелко нарезать 4 зубчика чеснока, положить в сковороду вместе с нарезанным кубиками луком

и жарить до золотистого цвета. Растереть оставшийся чеснок с небольшим количеством соли, паприкой и майораном, затем добавить хлебные крошки и четвертую часть бульона, полить этой смесью курицу, добавить оставшийся бульон и готовить в течение 20 минут, пока курица не станет мягкой, а соус довольно густым. Добавить соли и перца, а также уксуса по вкусу. Подавать, посыпав свежей зеленью.

КУНЖУТНЫЕ КУРИНЫЕ ПАЛОЧКИ

➢700 г куриных грудок, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 ч. ложки смеси специй «тандури», 2 шт. яиц, 225 г семечек кунжута,

➢Для соуса: 4 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки томатного пюре (пасты), 2 свежих помидора , 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Разогреть духовку до 200°С. Нарезать куриное мясо полосками шириной около 1 см. Смешать муку и смесь специй (можно заменить по вкусу), приправить солью и перцем, перемешать. Взбить яйца и вылить в мелкую тарелку. Обвалять куриные палочки в мучной смеси, обмакнуть во взбитые яйца, обсыпать кунжутными семечками и выложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке 20–25 минут.

Тем временем положить все ингредиенты для соуса в миксер или кухонный комбайн и смешать до однородной консистенции. Подать с готовыми куриными палочками.

КУРИЦА С СОУСОМ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

➢6 куриных грудок, 50 мл апельсинового сока, 100 г ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки орехового масла, 4 ст. ложки оливкового масла, 50 мл лимонного сока, 1 ст. ложка петрушки, ломтики лимона, соль и перец по вкусу.

Разогреть духовку до 200°С. Посолить и поперчить куриные грудки и, полив их апельсиновым соусом, отста-

вить в сторону. Разложить половинки ядер грецких орехов по противню и поместить в духовку на 5–10 минут. Переложить их в кухонный комбайн или миксер вместе с чесноком, 2 ст. ложками воды и щепоткой соли, размешать до пастообразного состояния, по ходу работы миксера влить ореховое и оливковое масло и приготовить соус, по консистенции похожий на майонез. Добавив лимонный сок и перец, отставить в сторону. Нагреть гриль. Жарить курицу на гриле в течение 5–7 минут с каждой стороны, пока мясной сок не станет прозрачным, а курица мягкой. Посыпать нарубленной петрушкой, украсить ломтиками лимона и подавать с соусом.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ПО-ЯПОНСКИ

➢ *2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 ст. ложки сухого хереса, 1/2 ч. ложки сахара, 450 г куриных печенок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зеленый сладкий перец, 4 стрелки зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2,5 см кусок свежего корня имбиря, 1/2 ч. ложки кайенского перца, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, редис, нарезанный соломкой (по желанию).*

В неглубокой посуде смешать светлый соевый соус, подслащенный херес и куриную печень, оставить мариноваться на 20–30 минут, время от времени помешивая. Раскалить «вок», влить масло и покачать сковороду, чтобы масло равномерно распределилось по всей поверхности. С помощью шумовки вынуть печень из маринада и положить в «вок». Обжаривать в масле в течение 3–4 минут, пока печень не начнет приобретать коричневый цвет, добавить нарезанный зеленый сладкий перец, зеленый лук, чеснок и имбирь и продолжать обжаривать еще 1–2 минуты, куски печени должны быть коричневыми снаружи, но розовыми внутри. Добавить кайенский перец, сахар и темный соевый соус и все хорошенько перемешать. Сбрызнуть кунжутным маслом и подавать немедленно, украсив по желанию редисом, нарезанным соломкой.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ ПО-ПЕКИНСКИ

➢ *12 шт. куриных крылышек, 500 мл арахисового масла, 150 мл куриного бульона, 2 шт. перышка зеленого лука, 1 ст. ложка устричного соуса, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала).*

➢ *Для маринада: 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка арахисового масла, 1 ст. ложка китайского розового вина, 1 см свежего имбирного корня, 2 зубчика чеснока.*

Положить крылышки в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить в течение 20 минут, слить воду и выложить крылышки на блюдо. В миске смешать ингредиенты для маринада и залить им крылышки, оставить на 1 час, затем аккуратно слить маринад и оставить его для дальнейшего использования.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить крылышки и жарить во фритюре в течение 10 минут до золотистого цвета, шумовкой вынуть крылышки на сито и дать стечь маслу. Вылить масло из сковороды, положить в нее крылышки, зеленый лук, залить бульоном, оставшимся маринадом и устричным соусом. Варить на медленном огне в течение 5 минут, затем влить разведенную кукурузную муку (крахмал), довести до кипения и варить на медленном огне, пока не загустеет.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С ИМБИРЕМ

➢ *2 ст. ложки растительного масла, 2,5 см свежего имбирного корня, 2 зубчика чеснока, 1 свежий чили, 700 г куриных окорочков, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки пасты керри, 400 г консервированных помидоров, 1 ч. ложка молотого кориандра, цедра и сок одного лимона, 2 лавровых листа, 150 мл кокосового молока без сахара, свежий кориандр или листья лимона, соль и перец по вкусу.*

Нагреть сковороду, с маслом, положить измельченный имбирь, чеснок и чили. Жарить в течение 1 минуты до состояния прозрачности, добавить кусочки курицы и жарить в течение 3–4 минут до изменения цвета. Всыпать нарезанный полукольцами лук, положить пасту керри и

перемешать, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, кориандр, лимонную цедру и сок, лавровый лист и черный перец. Довести до состояния легкого кипения и готовить 3–4 минуты, пока соус слегка не загустеет, влить кокосовое молоко и уменьшить огонь. Готовить на медленном огне в течение 5–6 минут, пока соус не загустеет, а кусочки курицы не станут мягкими. Вынуть лавровый лист и украсить кориандром или листьями лимона. Подавать с отварным рисом.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

➢ *1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка растительного масла, 6 шт. неочищенных зубчиков чеснока, 4 шт. куриных окорочков, 150 мл полусладкого хереса, 400 г консервированных помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки зелени, соль и перец по вкусу.*

Куриные окорочка обработать, разрезать вдоль пополам и вынуть косточку. В большой сковороде разогреть сливочное и растительное масло с чесноком и обжарить мясо по 15 минут на каждой стороне. Влить в сковороду херес и кипятить на сильном огне, пока объем жидкости не уменьшится вдвое, перевернуть мясо и продолжать кипятить, пока соус не загустеет. Положить помидоры, очищенные от кожицы и измельченные, томатную пасту и тушить еще 15 минут, пока мясо не станет нежным, а соус не превратится в глазурь, посолить, поперчить, посыпать зеленью. Подавать с рисом и фасолью.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В ХЕРЕСЕ

➢ *4 ст. ложки изюма, 250 мл хереса, 3 ст. ложки оливкового масла, 1,5 кг курица, 100 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 250 мл куриного бульона, 3 ст. ложки кедровых орехов, соль и перец по вкусу.*

Замочить изюм в хересе в течение 30 минут, затем слить херес, а изюм отложить. В сотейнике нагреть 2 ст. ложки масла, положить курицу и тушить на медленном огне, помешивая до золотистого цвета и мягкости около 7 минут.

Влить херес в кастрюлю, тушить, пока жидкость не уменьшится в 2 раза, добавить бульон, курицу, посолить и поперчить, довести до кипения, затем тушить на медленном огне до готовности около 35 минут. В маленькой сковороде поджарить кедровые орехи на оставшемся масле. Подсушить на абсорбирующей бумаге, затем всыпать в кастрюлю вместе с изюмом. Переложить курицу на подогретое блюдо, прокипятить соус в кастрюле до легкой густоты, полить соусом курицу.

КУРИЦА С ПЯТЬЮ СПЕЦИЯМИ

➢ *500 мл арахисового масла, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 1 ст. ложка бренди, 1/2 ч. ложки китайского порошка из пяти специй, 1/2 ч. ложки коричневого сахара, 1 см очищенного и измельченного свежего имбирного корня, 2 перышка зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 500 г белого куриного мяса, 1 яйцо, 60 г кукурузной муки.*

Смешать 2 ст. ложки арахисового масла, соевый соус, бренди, порошок из специй, сахар, тертый имбирь, нарезанный зеленый лук и измельченный чеснок, и обвалять в этой смеси нарезанное кубиками мясо. Разогреть оставшееся масло в сковороде «вок» на умеренном огне, добавить куриное мясо и обжарить во фритюре в течение 4 минут. Усилить огонь и жарить еще 2 минуты, пока не образуется румяная корочка. Достать мясо ложкой-шумовкой, подсушить на бумаге.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА С КУРИЦЕЙ

КУРНИК

➢*Для слоеного теста: 600 г муки, 250 мл воды, 2 шт. яиц, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка лимонной кислоты, 1/2 ч. ложки соли, 250 г сливочного маргарина.*

➢*Для блинов: 100 г муки, 150 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 1/2 ч. ложки соли, 50 г растительного масла.*

➢*Для фарша:*

1. 200 г отварного риса, 1 вареное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

2. 400 г отварного куриного мяса, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

3. 200 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Из муки, воды, яиц, соды, погашенной лимонной кислотой и соли замесить крутое тесто, отставить на 20–30 минут. Затем раскатать тесто в прямоугольник, в центр положить маргарин, накрыть свободными краями теста и защипать, полученный конверт подпылить мукой и начиная от середины раскатать в пласт толщиной примерно в 1 см. Затем с пласта смести тщательно муку и сложить его вдвое, так чтобы противоположные края сошлись на середине, а затем еще раз вдвое. Тесто положить в морозилку на 30–40 минут и вновь раскатать. После трехкратной раскатки и охлаждения слоеное пресное тесто готово.

Из молока, муки, яйца, соли, сахарного песка и растительного масла замесить тесто и испечь блины.

Приготовить три вида начинки. Первая: отварной рис смешать с мелко порубленным яйцом, зеленью, размягченным маслом, посолить, поперчить, все хорошо вымешать. Вторая: мясо нарезать мелкими кубиками, смешать с размягченным сливочным маслом, посолить, поперчить, перемешать. Третья: шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и обжарить на сливочном масле с луком до готовности, посолить, добавить сметану и тушить 5–10 минут.

Слоеное тесто разделить на две части, раскатать круглый пласт, диаметром больше на 2–3 см, чем диаметр блинов. На одну из лепешек положить в один слой выпеченные блинчики, а затем слои начинки в следующей последовательности: из риса, из кур, из грибов. Каждый слой начинки переложить блинчиками, сверху накрыть блинчиком, а затем второй лепешкой слоеного теста, края слоеных лепешек промазать яйцом. Поверхность пирога украсить фигурками из обрезков слоеного теста и смазать яйцом. Выпекать в духовке при 230°С 25–30 минут.

ПИРОГ С КУРИЦЕЙ

➢*1,5 кг курица, 1,5 л куриного бульона, 500 г репчатого лука, 150 мл молока, 100 г растопленного сливочного масла, 3 ч. ложки лимонного сока, 100 г тертого сыра, соль и перец, 0,25 ч. ложки свеженатертого мускатного ореха, 3 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 взбитых яйца, 12 листов раскатанного слоеного теста, листья салата.*

Положить курицу в кастрюлю из жаропрочного стекла, так, чтобы она плотно прилегала к стенкам. Почти полностью залить бульоном. Накрыть куриную грудку смазанной маслом жиронепроницаемой бумагой. Закрыть кастрюлю и варить на слабом огне до готовности в течение 1 часа. Вынуть курицу из кастрюли и остудить. Влить в бульон молоко, положить лук, нарезанный полукольцами. Кипятить на сильном огне с открытой крышкой, пока не останется треть жидкости. Получится жирный густой луковый соус. Разогреть духовку до 180° С. Снять с курицы кожу, мелко порубить мясо, положить в большую кастрю-

лю, добавить луковый соус, половину масла, лимонный сок, сыр, соль, перец, мускатный орех, петрушку и яйца, перемешать.

Слегка смазать маслом противень размером 20x30 см и лист раскатанного теста. Положить его на противень, оставив свисающими края. Положить сверху еще 5 смазанных маслом листов теста. Разложить на тесто начинку. Накрыть ее краями теста, обрезать лишние куски, смазать верх маслом. Нарезать верхний слой теста на квадраты и сбрызнуть водой. Выпекать 45 минут до образования румяной хрустящей корочки. Подавать на листьях салата.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В ТЕСТЕ

➤*600–700 г куриных ножек, 100 г длиннозерного риса, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г сладкого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка порошка карри, соль и перец по вкусу.*

➤*Для теста: 130 мл молока, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 2,5–3 стакана муки, соль по вкусу.*

В теплое молоко насыпать дрожжи и половину сахара, размешать и отставить на 20–30 минут, затем добавить яйцо, соль, оставшийся сахар и муку, вымесить мягкое тесто, отставить в теплое место для подхода.

Куриные ножки (без бедер) вымыть очистить и замариновать в смеси лимонного сока, карри, соли и перца, отставить на 30–40 минут.

Рис вымыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь и сладкий перец очистить, нарезать соломкой. Обжарить овощи до золотистого цвета, добавить отварной рис, посолить поперчить, тушить 10–15 минут, выложить со сковороды, посыпать зеленью.

Ножки выложить в сковороду и обжарить до готовности на растительном масле, охладить.

Подошедшее тесто разделить на количество кусков по числу куриных ножек и раскатать лепешки. В середину каждой лепешки положить равное количество жаренных с рисом овощей и вставить куриную ножку, защипать тесто вокруг ножки и выложить на смазанный маслом противень. Запекать в духовке при 250°С 15–20 минут, до золотистой корочки.

ПИРОГ С КУРЯТИНОЙ

➤*600–700 г куриного мяса, 100 г репчатого лука, 100 г консервированной фасоли, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки готовой горчицы, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка молотого кориандра, 1 ч. ложка перца, 2 ст. ложки растительного масла, 150 г сливочного масла, 350 г муки, 150 мл молока, 25 г прессованных дрожжей, 40 г сахарного песка, соль по вкусу.*

Смешать вместе горчицу, кетчуп или острый томатный соус, кориандр, перец и замариновать в этой смеси нарезанное небольшими кусочками мясо на сутки, держать в холодильнике.

Сливочное масло перетереть с половиной муки, сахаром и солью до образования маслянистой крошки. Молоко немного подогреть и развести в нем дрожжи, добавить в крошку, размешать и добавить вторую половину муки, замесить некрутое тесто. Тесто накрыть крышкой и поставить в теплое место для подхода.

Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, вынуть со сковороды. Добавить масла и обжарить мясо до румяной корочки. Фасоль откинуть на дуршлаг.

Форму для духовки смазать маслом и посыпать мукой, выложить подошедшее тесто и хорошо руками разровнять его, так чтобы образовался бортик из теста. Ровным слоем на тесто выложить обжаренный лук, на него мясо, придавливая руками. Мясо немного смазать майонезом и посыпать тертым сыром.

Выпекать в горячей духовке на 200°С 40–45 минут.

БЛИНЫ С КУРИНЫМ МЯСОМ

➢*Для блинов: 2 стакана гречневой муки, 2,5 стакана молока, 30 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.*

➢*Для начинки: 600 г белого мяса, 50 г растительного масла, 300 г кабачков, 100 г репчатого лука, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 150 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Приготовить опару для блинов за час до выпечки. Половину нормы молока подогреть до 30–40°С, развести дрожжи, сахар, соль и половину муки, отставить в теплое место для брожения. Когда опара поднимется, и объем ее увеличится в два-три раза, добавить остальное молоко и муку, перемешать и снова поставить в теплое место. Выпекать в сковороде большого диаметра, после того как тесто поднимется.

В кастрюлю налить растительное масло и слегка обжарить мелко нарезанный лук. Куриные грудки нарезать тонкими полосками и обжаривать с луком 3–5 минут, добавить кабачки, нарезанные мелкими кубиками, посолить, поперчить, обжаривать 10–15 минут. Муку развести молоком, чтобы не было комочков, и влить в кастрюлю с курицей, довести до кипения, проварить пока смесь не загустеет.

На горячий блин положить 3–4 ст. ложки куриной смеси, завернуть конвертом и аккуратно уложить в форму для духовки швом вверх, засыпать тертым сыром. Разогреть духовку до 200°С и выпекать 15–20 минут.

СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ 3

ПЕРВЫЕ БЛЮДА 15

ВТОРЫЕ БЛЮДА 22

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА С КУРИЦЕЙ 58

БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

Лучшие рецепты

Составитель Бушуева Л.
Обложка дизайн-группа «Форпост»
Редактор Рублев С.
Корректор Барыбина В.
Верстка Дудченко А.

Подписано в печать
с оригинал-макета 11.12.2007.
Формат $84 \times 108^{1}/_{32}$. Бумага газетная.
Гарнитура «Таймс».
Тираж 15000 экз. Заказ № 2558.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9
Адрес электронной почты: vladis-book@aaanet.ru
Сайт в Интернете: www.vladisbook.com

ООО «ИД «РИПОЛ Классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.
Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

Отпечатано в типографии
ОАО «Издательство «Самарский Дом печати».
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

В этой книге Вы найдете

все разнообразие рецептов блюд,

которые можно приготовить с курицей.

Это и салаты, и закуски,

и основные блюда трапезы.

Выбирайте, что Вам больше по вкусу!

Приятного аппетита!

